

aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO
in Deutschland

Ausgabe 4/2019

Nr. 176



aikido aktuell

Informationsschrift für AIKIDO in Deutschland



Ausgabe 4/2019

Nr. 176

Inhaltsverzeichnis

Leitartikel

Reiwa	3
-------------	---

Magazin

Zum ersten Mal auf dem „Horn“	4
Horn 2019 mit Bundestrainer Alfred Heymann	7
2. Dübener Wochenlehrgang 05.–11.08.2019	9
Ohne viel Kraft enorme Wirkung erzeugen	11
Die „richtige“ Technik	12
Bundeslehrgang in Bietigheim	15
Abschied von Meister Pierre Mansart	17
Die Hütte war ma(r)l wieder voll!	17
Wandeln auf den Spuren der Samurai	19
Aikido-Telegramm	20
Das Schwert (Bokken) im Aikido-Unterricht; Zulassungsarbeit von A. Haase	26

Technik-Serie

Kote-mawashi tenkan (mit Stab ausgeführt); von Bundestrainer Martin Glutsch	21
---	----

Daten und Fakten

Wichtige Termine	31
Einl. zum am 9./10. November 2019 in Kirchheim/Teck	31
Einl. zum Trainer-C-Weiterbildungslehrg. vom 29.11. – 01.12.2019 in Bad Blankenb. ...	32
Einl. zum BL am 7./8. Dezember 2019 in Dortmund	33
Einl. zum BL am 7./8. Dezember 2019 in Bad Malente-Gremsmühlen	34
Lehrgangsplan des DAB 2020 – Ergänzungen	35

Titelbild:

Meister Michel Martin, 7. Dan Aikido und 6. Dan Katana, beim internationalen Pfingstlehrgang 2019 in Heidenheim



Reiwa

Liebe Aikidoka,

bei unseren Japanaufenthalten hatte meine Familie den Kaiserpalast (japanisch 皇居 Kōkyo, auf Deutsch kaiserliche Residenz) in Tokio (東京, östliche Hauptstadt) besucht, den Sitz des japanischen Kaisers (天皇 Tennō, himmlischer Herrscher). Die liebevolle Pflege der Gartenanlage im japanischen Stil ist uns noch sehr gut in Erinnerung und der Besuch hinterließ auch sonst einen nachhaltigen Eindruck.

Den Tenno kannten wir aber nur aus den Medien. Diese berichteten Ende April und Anfang Mai dieses Jahres sehr ausführlich über die Abdankung des bisherigen Tennōs Akihito und über Naruhito als seinen Nachfolger, den 126. Tennō. Dieses selbstbestimmte Ende der eigenen Amtszeit sorgte für viel Aufsehen.

Mit dem Amtsantritt von Naruhito begann in der japanischen Zeitrechnung eine neue Ära, welche Reiwa (令和, „schöne Harmonie“) als Nengō (年号 Jahresdevise) hat. Das Jahr 2019 hat damit zwei davon, nämlich Heisei (平成, „Frieden überall“) vom alten Tenno und Reiwa vom neuen.

Die Reiwa-Zeit soll der deutschen Übersetzung nach von schöner Harmonie geprägt sein. Da kommt sicher jedem Aikidoka gleich die erste Silbe unserer aus Japan stammenden Kampfkunst in den Sinn. Denn Aikido beginnt mit dem japanischen Schriftzeichen 合 für Harmonie. Es wird bei Reiwa aber nicht das gleiche Kanji verwendet. Das liegt daran, dass das neue Nengō von einem japanischen Gedicht abgeleitet und aus zwei Schriftzeichen neu zusammengestellt wurde. Die Übersetzung

„schöne Harmonie“ ist eher als Erklärung denn als direkte Übersetzung zu verstehen. Der japanische Premierminister Abe erläuterte laut der Botschaft von Japan in Deutschland zum neuen Äranamen: „Darüber hinaus beinhaltet dieser Name ‚Reiwa‘ die Bedeutung: ‚Kultur wird begründet und gedeiht, wenn Menschen ihre Herzen in schöner Weise zusammenführen.‘“ (siehe www.de.emb-japan.go.jp/aktuelles/190401_reiwa_pmabe.html)

Wenn also auch nicht das gleiche Kanji verwendet wird, so kann man in diesen Worten doch Aikido ganz gut wiederfinden, über die japanische Tradition hinaus.

Abe wünschte sich in seiner Verlautbarung vom 01.04.2019, „dass auch dieser neue Äraname von der Öffentlichkeit weithin angenommen und tief im Alltagsleben der Menschen in Japan verwurzelt sein wird“. Das trifft auf Aikido gleichfalls zu, erneut über Japan hinaus. Eine solche Kultur der schönen Harmonie könnte sich ohnehin auf sämtliche Lebensbereiche aller Menschen beziehen.

Man erlebt anhand dieses Nengō-Wechsels, dass uns die japanische Kultur nicht nur unter dem Oberthema der Globalisierung durchaus nah ist, wenngleich dies auf den ersten Blick überraschen mag.

Ich bin immer für euch ansprechbar!
Eure

Barbara Oettinger

Dr. Barbara Oettinger,
DAB-Präsidentin



Zum ersten Mal auf dem „Horn“

„Horn“ ist ein Mythos – jedenfalls für Aikidoka. Für andere Sportler, die sich im Schwarzwald auf 1300 m Höhe für ihre Wettkämpfe fit machen lassen, vielleicht auch, aber für Aikidoka auf jeden Fall. Ich hörte vom Leistungszentrum Herzoghorn schon, da hatte ich noch nicht mal einen Fuß auf die Matte gesetzt. 2001 war das. Die Twin Towers in New York standen noch, und ich sollte für „Brigitte Woman“ eine Professorin in Flensburg interviewen, die mit über 50 ihren 1. Dan im Aikido gemacht hatte.

Aikido? Nie gehört. Aber ein paar Wochen nach dem Interview absolvierte ich beim HTBU in Hamburg mein erstes Probetraining. Ines Heindls Begeisterung war ansteckend gewesen, aber bis auf das „Horn“, von dem sie damals schon geschwärmt hatte, brauchte ich noch 18 Jahre!

Mir war das „Horn“ suspekt. Eine Woche lang nichts außer Aikido? Training morgens, mittags, abends? Und dafür ganz bis in den Schwarzwald? Mochten die anderen mit leuchtenden Augen zurückkommen, stolz ihre blaue Flecken und das, was sie gelernt hatten, präsentieren, mochten sie mit Nachtwanderungen prahlen, den Berg hinauf durch die dunkle Nacht, ohne Taschenlampe, aber mit zu viel Brombeerwein in der Birne, ich dachte: Nö! Ohne mich!

Aber dann war er plötzlich da, der Gedanke, vielleicht doch noch den 1. Dan zu machen. Aber dafür muss man die Teilnahme diverser Bundeslehrgänge nachweisen, es sei denn, man beißt eine Woche lang die Zähne zusammen und – schwups – werden im Pass 11 Trainingseinheiten der Gruppe A vermerkt. Mehr als genug.

Das überzeugte mich, und so meldete ich mich zum Bundeswochenlehrgang mit Martin Glutsch, 7. Dan aus Böblingen, an.

Martin kannte ich nur vom Hörensagen. Ein sanftes Aikido würde er machen, hieß es. Wunderbar! Und dennoch: Eine Woche nichts als rollen, aufstehen, hinfallen, aufstehen, angreifen, rollen, aufstehen ...

Mich fröstelt, als ich mit meinem Lieblings-Uke Christian auf dem Parkplatz ankomme. Morgens im Rheintal verströmte die Sonne noch Optimismus, jetzt am Nachmittag ist alles wolkengrau. Die schmucklosen, mit Holzschindeln verkleideten Gebäude mitten im Naturschutzgebiet des Hochschwarzwaldes wirken wenig einladend. Eher Straflager als Wellness-Tempel, fährt es mir durch den Kopf. Wir sind die ersten, die auf der Terrasse sitzen und den Blick über die grünen Streifen des Fußballplatzes hinauf zum Herzoghorn schweifen lassen. Mit 1415 Metern ist er nach dem Feldberg der zweithöchste Berg des Schwarzwaldes. Von dort oben kann man bei klarem Wetter von der Zugspitze bis zum Mont Blanc sehen. „Ob man wohl Zeit hat, da mal hochzugehen?“, frage ich meinen Uke. „Die Zeit schon“, sagt er. „Aber ob du die Kraft hast ...“

Wahre Freunde erkennt man an der Art, wie sie einem im rechten Moment Mut machen. So langsam trudeln die anderen Teilnehmer ein, 52 insgesamt, im Alter von 26 bis 82. Umarmungen, Schulterklopfen, Wiedersehensfreude. Ich kenne keine einzige Nase, bis plötzlich vertraute Gesichter aus Norddeutschland auftauchen. „Mensch, du hier?!“ Mit allem haben sie gerechnet, nur nicht mit mir.

Bleibt nur noch die bange Frage, mit wem ich meine holzgetäfelte Stube teile? Aber dann steht Maria aus Berlin vor mir. Wie für viele andere gehört das „Horn“ zu ihrem festen Jahresprogramm. „Es ist einfach schön, einmal im Jahr mit bekannten Gesichtern aus ganz Deutschland intensiv Aikido zu machen“, sagt sie, während sie mir das Dojo und das Schwimmbad zeigt. „Ich schwimme jeden Morgen vor dem Frühstück und nach jedem Training.“ Ach du liebe Zeit! Aber am nächsten Morgen stehe ich tatsächlich mit ihr auf und passe mich von da an freiwillig ihrem ganz persönlichen Horn-Rhythmus an.

Unsere Tage sind penibel durchgetaktet: 7.15 Uhr Wecken, 7.30 Uhr Schwimmen, danach Frühstück. 9.15 Uhr ab ins Dojo, Aufwärmen und Training bis 11.30 Uhr. Dann wieder Schwimmen, 12.30 Uhr Mittagessen (immer zu viel, weil lecker), Pause (Schläfchen oder Wanderung auf das Herzogenhorn oder beides), 15.15 Uhr ab ins Dojo, Training bis 17.30 Uhr. Danach Schwimmen, 18.30 Uhr Abendessen (wieder zu viel, weil s.o.), danach Zeit zur freien Verfügung.

Die einen sind schon wieder auf der Matte und üben den Soft High Fall, die Fallschule des Aikikai, andere trinken auf der Terrasse ihr Bierchen und ich – ich laufe den Berg hinauf zu zwei Bänkchen vor dichtem Tannengrün, meine Telefonzelle, nur hier gibt es Empfang. „Na, lebst du noch“, fragt spöttisch der Gatte. „Wie ist es denn so im Trainingslager?“ Ach, wie soll man das einem Menschen beschreiben, der die Leidenschaft seiner Angetrauten zwar toleriert, aber im Grunde seines Herzens nicht nachvollziehen kann.

Aber ist es wirklich Leidenschaft? Was ist es bloß, was mich all die Jahre an dieser Sportart festhalten lässt? „Leidenschaft ist etwas, das oft Leiden schafft“, hat mal ein kluger Mann gesagt. Daran muss ich denken, als ich die wohltuend belebende Wirkung eines Tekubi-osae am Handgelenk spüre. „Das musch nett weh tue“, hat Martin in seiner netten schwäbischen Art gesagt. Leider hat das mein Uke nicht verinnerlicht. Aber wie auch? Es gibt in dieser Woche so viel zu lernen: „Net drücke, net schiebe, net ziehe, net zerre, net den Arm so hoch ...“ Alles „net, net, net“, jedenfalls „net so“ wie wir es doch eigentlich gelernt haben.

Was ist eigentlich mit der Tegatana? Jahrelang gab's nichts Wichtigeres, und jetzt spielt sie plötzlich so gut wie keine Rolle mehr? Wieso? Warum? Es stimmt mich heiter und froh, dass auch die hochgraduierten Dane oft ein großes leuchtendes Fragezeichen über ihren Köpfen tragen wie die Thomy-Kochmütze aus der Werbung. Wer Martin Glutsch schon von anderen Lehrgängen her kennt oder am besten in

seinem Dojo trainiert, ist eindeutig im Vorteil. Alle anderen hören nur: „Net, net, net ...“

Der Mann bewegt sich über die Matte mit einer lässigen Eleganz, die man fast erotisch nennen könnte, wenn man denn auf kleine drahtige Männer über 60, ohne Haare, dafür aber mit Hakama steht. Beindruckend, faszinierend, ja atemberaubend ist das, was er uns zeigt, aber allemal. Wie macht der das nur? Mühelos, manchmal nur mit einem Finger, bringt er seine Angreifer aus dem Gleichgewicht, schiebt sie mit einer leichten Körperdrehung auf die Matte. Ab und zu denke ich: Das ist jetzt leicht. Einfach Irimi-ashi, Hand Richtung Zentrum, Gleitschritt nach vorne ... Ja, und nun? Wie jetzt weiter? Hilfe?

Manchmal klappt eine Technik sogar auf Anhieb. Hurra! Zufriedenheit stellt sich für Sekunden ein – bis: „Net drücke, net schiebe ...“ Die große Erkenntnis schon am zweiten Tag: Je leichter es aussieht, umso schwieriger ist es. Und wenn man glaubt, man macht es richtig, ist es garantiert falsch. Maria gibt mir den Tipp, Notizen zu machen. Und so sitze ich auf unserem Balkon, starre erst auf ein leeres Blatt Papier, dann schicke ich den Blick hinauf zum Gipfelkreuz des Herzogenhorns: „Lieber Gott, bitte hilf mir, mich zu erinnern. Was haben wir gerade gemacht und wie?“

Aber Gott kennt sich mit Aikido nicht aus und verweist auf die Technik. Arno filmt und will CDs verschicken. Das muss dann irgendwie reichen. Am Mittwochnachmittag finden die Dan-Prüfungen statt. Martin schont die Prüflinge und uns am Morgen mit meditativen Übungen. Zeigefinger an Zeigefinger, dann den Blick vom Boden übers Zentrum hoch zur Schulter des Ukes führen. Wenn Martin es macht, weicht die Schulter des Ukes wie von Zauberhand zurück und er verliert sein Gleichgewicht. Bei meinem Uke tut sich nichts und wenn doch, dann: „Net drücke, net schiebe ...“

Man könnte wahnsinnig werden. Martin gibt zu, dass er manchmal selbst nicht so genau weiß, wie er es macht. „Stellt euch eure inneren Organe vor, und dann schiebt die Milz von links nach rechts ...“ Aha, anatomische Kenntnisse können beim Aikido

also auch hilfreich sein. Humor tut es aber auch.

Dann wird es ernst. Das Dojo wird zum Ort der Prüfung für elf Aikidoka. Vom 1. bis zum 4. Dan wird geprüft. Ich erlebe Aikido in hoher Perfektion. Wer Aikido als Kampfsport belächelt, würde hier eines Besseren belehrt werden. Aikido ist Kampfkunst, ja, aber es ist eine hohe Kunst und auch ein sehr anspruchsvoller Sport, der Nage und Uke alles an Konzentration, Koordination, Kooperation und Kondition abverlangt. Mir wird schnell klar: Eine Woche im Trainingslager allein ist nicht genug, um für eine Dan-Prüfung gewappnet zu sein. Es erfordert ungemein viel Fleiß, Beharrlichkeit, eine große Frustrationstoleranz und einen echten Willen. Genau das haben alle Prüflinge an diesem Tag bewiesen und werden mit einer Urkunde belohnt. „Vielleicht können wir uns hier im nächsten Jahr auch zu unserer ersten Dan-Prüfung wieder treffen“, flüstere ich Betsy aus Böblingen zu. Sie lächelt: „Ja, vielleicht!“

Dann wandere ich mit Christian und Rolf zur legendären Krunkelbachhütte. Die Sonne scheint, die Kühe glotzen uns wiederkäuend hinterher, der Käsekuchen ist köstlich. Das Leben ist schön, und abends wird gefeiert. Werner und Bernhard haben ihre Gitarren mitgebracht, und das Sportleistungszentrum wird zur Hafenkneipe. Wir grölen und schunkeln zu norddeutschen Evergreens. Was für ein Abend! Ich feiere ausgelassen mit Menschen, die ich zum größten Teil vor einer Woche noch nie gesehen und nicht gekannt habe und die mir in ihren Eigenarten auf und neben der Matte inzwischen seltsam vertraut sind. Vielleicht, denke ich, macht das den Zauber des „Horns“ aus.

Aber vielleicht ist das auch das Geheimnis des Aikido. Dass sich Menschen auf der Matte treffen, die so unterschiedlich sind, wie sie nur sein können. Ob groß, klein, dick, dünn, alt, jung, reich oder arm, Student, Rentner, Pastor, Amtsrichterin, Lehrerin, Krankenschwester, Elektroingenieur oder was auch immer – all das interessiert auf der Matte nicht, nur dass man als Nage und auch als Uke miteinander

übt. Und zwar nicht nur Techniken, sondern ganz nebenbei auch Geduld und Gelassenheit.

Auf der Matte stellen wir uns auf Menschen ein, konzentrieren uns auf das Hier und Jetzt, und was sonst im Alltag so ist, das wird eine Zeitlang einfach abgeschaltet. „Ein Leben wie ein Baby – nur schlafen, kullern, essen“, fasst mein Uke die Zeit auf dem „Horn“ zusammen. „Es gibt nichts Erholsameres!“ Meinen Knien fallen da wohl doch noch ein paar andere Formen der Erholung ein.

Als wir uns am vorletzten Abend nach dem Abendessen zur Kata verabreden, denn früh übt sich, wer ein Meister werden will, protestieren sie vehement. Ich komme weder runter auf die Matte noch wieder hoch. Von Bettina und Marion, die mein Uke gebeten hatte, ihre geschulten Augen auf das Dargebotene zu werfen, höre ich nur mühsam unterdrücktes Lachen. Gut, dass nicht auch noch Arno mit seiner Kamera irgendwo steht. Mit allerletzter Kraft ziehe ich den peinlichen Akt durch, dann schleiche ich mich davon. Morgen ist auch noch ein Tag. Meine Knie und ich sind nicht mehr die Jüngsten. Deshalb lege ich jetzt lieber mal die Füße hoch.

Den Freitag aber stehen wir noch tapfer durch. Dann tauche ich ein letztes Mal mit Maria im Schwimmbad ab, treibe entspannt auf der Wasseroberfläche und grinse die Schwimmbaddecke an. Ich habe es geschafft! Ich war auf dem „Horn“, und es war phantastisch! Ich werde wiederkommen, wenn alles gut geht. Im nächsten Jahr. Zu Martin Glutsch, diesem großartigen, zurückhaltenden, sympathischen Meister aus Böblingen, der (auf der Matte) alles kann, sogar ein bisschen Hochdeutsch.

Wer weiß, vielleicht mache ich dann auch den 1. Dan. Mal gucken. Wegen der Lehrgangspunkte brauche ich jedenfalls nicht wiederzukommen. Aber das war ohnehin der dämlichste Grund. Das „Horn“ ist das „Horn“! Einen anderen Grund braucht es nicht.

*Petra Meyer-Schefe,
Walddorfer SV e. V., Hamburg*





Die "Aikido-Nationalmannschaft" des DAB auf dem BWL 1 Herzoghorn 2019

Martin Glutsch hatte in der Woche nach dem BWL einen Interviewtermin zu seiner neuen Tätigkeit als Bundestrainer mit einem Journalisten einer überregionalen Tageszeitung. Er wurde um ein Foto der „Aikido-Nationalmannschaft“ gebeten. – Dem Wunsch konnte entsprochen werden. ☺

Horn 2019 mit Bundes- trainer Alfred Heymann

Am 13.07.2019 trafen nach und nach 23 Aikidoka aus ganz Deutschland im Leistungszentrum auf dem zweithöchsten Berg im Schwarzwald, dem Herzoghorn, ein, um sich unter Alfreds kompetenter Anleitung eine Woche ganz dem Aikido zu widmen. Endlich! Die Vorfreude war schon groß gewesen; die Freude, vertraute und bekannte Gesichter zu sehen, war es umso mehr. Für mich war es ein Lehrgang, auf den ich lange hingearbeitet habe, wollte ich doch zur Prüfung auf den 4. Dan antreten.

Nachdem alle, die gesund waren, angekommen waren, ging es wie immer am

Samstagabend gleich los, und zwar mit der ersten Kata. Für die meisten war es zwar Wiederholung, aber das schadet bekanntlich nie. Für unseren frisch graduierten Braungurt ein super Einstieg, da Alfred alle Niveaus differenziert mit dem entsprechenden „Futter“ versorgte – ein Prinzip, das er die ganze Woche über an den Tag legte.

Wir konnten uns also auf eine Woche mit Unterricht auf technisch absolut hohem Niveau einstellen. Aber so kennen wir unseren Alfred ja auch: motiviert, fit und gut gelaunt.

Gleich am ersten Abend konnten wir feststellen, dass sich das Serviceteam vom Horn in seiner Zusammensetzung erheblich geändert hatte. Ute ist uns zum Glück erhalten geblieben, aber besonders die Küche hat einen echten Sprung nach vorne gemacht. Es war eine Freude, die leckeren, mit essbaren Blüten dekorierten vegetari-

schen und veganen „Extrawürste“ zu verzehren. Köstlich!

Unser Wochenprogramm bot nach einem der Höhe angepassten Einstieg mit erster und dann vierter Kata Techniken mit allen drei Waffen. Die ersten zwei Einheiten eines jeden Tages wurden benutzt, um Prinzipien und Elemente des Aikido an den verschiedenen Techniken zu üben und immer mehr Details zu erarbeiten. Alfred wies uns mit seinem Trainingsvorsprung so immer wieder auf die Ganzheitlichkeit der Ausführung hin: Mit dem Sabaki aus dem Zentrum herausführen, nicht rückwärtslaufen, nicht mit Armkraft drücken, die Schultern entspannen und Uke in die Instabilität führen, anstatt ihn auf direktem Wege – völlig ineffizient – wieder hochzuheben. Eigentlich weiß man es ja alles, aber es ist halt gut, wenn man es von außen immer wieder gespiegelt bekommt. Aikido ist nun mal eine Kampfkunst und es ist eben noch kein Meister bzw. keine Meisterin vom Himmel gefallen. Es geht nur über die unermüdliche Wiederholung.

Da ich die einzige Prüfungsaspirantin war, konnte ich aus dem Vollem schöpfen und die Prüfer (Alfred Heymann, Werner Ackermann und Dr. Damian Magiera) anzapfen, wo immer ich noch Tipps gebrauchen konnte. Einen ganz herzlichen Dank dafür!!!! Ich nehme einen ganzen Sack an guten Ideen und „Hausaufgaben“ mit nach Hause.

Am Dienstag, nachdem ich – wie üblich – einige Katas und ein Randori hatte vor der Gruppe vorzeigen müssen, kam dann die Empfehlung der Prüfer, am Freitag zur Prüfung anzutreten. Diese Hürde war also genommen. Nun lief es etwas leichter.

Etwas herunterfahren konnten wir alle dann am Mittwoch. Der Nachmittag und Abend waren trainingsfrei, da wir vorgearbeitet hatten, und so machten sich viele von uns auf, um entweder den Schwarzwald zu erkunden oder in Titisee in der Therme zu baden und zu schwitzen. Besonders der Aufenthalt in den Solebädern brachte richtig gut Entspannung für die beanspruchten Muskeln. Wir waren danach wie neu geboren.

Am Donnerstag stand dann Bokken auf dem Programm und Alfred zeigte uns eine Reihe von Grundübungen und Katasequenzen, damit man sich mit dem Bokken vertraut machen und die verschiedenen Angriffe präzise üben konnte. Auch Übungen zu zweit, die mich an die Bokkenkatas aus dem Kendo erinnerten, übten wir mit viel Spaß. Timing und Abstand wurden hier besonders geschult. Als letzte Waffe kam dann das Messer dran. Unermüdlich musste meist Uke Alex angreifen und er wurde nicht müde, obwohl er auch mit mir immer noch mal Sachen für die Prüfung durchgehen musste. Ihm und Damian, die oft als Uke „leiden“ mussten, gebührt ein großes Dankeschön der Gruppe.

Für die letzten Tage bekamen wir Besuch auf der Matte: Thorsten und Christian vom Tendo-Ryu Aikido aus Berlin, die in der Folgewoche einen eigenen Aikido-lehrgang auf dem Horn gebucht hatten, stießen zu uns, um mit uns zu trainieren. Schön, dass es diese Offenheit gibt, sich über Verbandsgrenzen hinweg auszutauschen. Ein echter Gewinn.



Freitag war es dann für mich so weit: Nach zwei Trainings war die Prüfung auf 18 Uhr angesetzt. Zu meiner großen Freude hatten sich auch unsere Freunde Meister Paul (Froehly) und seine Kollegin Susanne aus dem Elsass angekündigt, um Daumen zu drücken und zuzugucken. Welche Freude, als die Prüfer dann um kurz nach sieben verkünden konnten, dass alles gut gelaufen war. Von Alfred gab es dann aber auch gleich die Ansage: „Nach der Prüfung ist vor der Prüfung ...“ Da weiß man Bescheid.

Am Abend gab es von mir als Dankeschön an alle Beteiligten einen Sekt zum Anstoßen; danach saßen wir noch gemütlich zusammen. Auf Anregung Alfreds holte Thorsten seine Gitarre und wir sangen aus vollen Kehlen bunt gemischte Lieder von „Nord“ („Jung mit een Tüdelband“) über „Ost“ („Bolle reiste jüngst zu Pfingsten“) bis „Süd“ („Skandal um Rosie“). Herrlich. Welch ein Vergnügen!

Am Samstag hieß es dann Abschied nehmen. Wieder war eine wunderbare Woche vorbei. Wir waren uns einig: nächstes Jahr wieder. Also gleich anmelden!!!

Und vielen, vielen Dank an dich, Alfred. Du warst wieder mal top!

*Frauke Drewitz,
Aikido Club Lübeck e. V.*

道

2. Dübener Wochenlehrgang 05.–11.08.2019

Freudige Gesichter und herzliche Umarmungen zur Begrüßung. Die einen kannten die freundlich-familiäre Atmosphäre in Dübener bereits vom letzten Jahr, die anderen freuten sich auf das Unbekannte und ließen sich sofort von der tollen Stimmung mitreißen.

Dübener ist ein kleines Dorf in Sachsen-Anhalt nahe Coswig. Eine Gruppe Aikidoka

um Alexander Riemer (3. Dan) hat hier den Verein „Aikido Dojo Fläming e.V.“ aufgebaut und in einem alten LPG-Gebäude ein super schickes Dojo eingerichtet. Stück für Stück bringt sie den Rest des Gebäudes auf Vordermann. Übernachtet haben wir dieses Mal auf der Matte und im kleinen Zeltdorf auf der Wiese hinter dem Dojo. Vielleicht sind im nächsten Jahr schon die ersten Zimmer bezugsbereit.

Markus Hansen und Roger Zieger teilten sich die Trainingseinheiten, eine Hälfte übernahm Roger, die andere Markus. Sechs Zeitstunden standen sie so täglich gemeinsam auf der Matte und leiteten zwei Trainingseinheiten für alle gemeinsam, eine für Kyugrade und eine für Dangrade.

Bei Roger ging es meist zügig und dynamisch zu, oft auch sehr direkt. Während Markus uns eher langsam üben ließ, denn „langsam ist präzise und präzise ist schnell“, und viele Bewegung aus der Schwertarbeit heraus erklärte. „Mit der Zeit wurde uns klar, dass es sich (zumeist) um dieselben Bewegungen und Ausführungen handelt“, stellte Alex bereits auf der Dübener Webseite fest.



Meister Roger Zieger, 6. Dan

Es herrschte eine tolle Atmosphäre im Training, zu der neben den motivierten

Trainingsteilnehmern vor allem Markus und Roger mit ihrem (manchmal auch frechen) Humor beitrugen. Da wurden schon mal „Ohren abgebissen“, „Nasen geklaut“ und Markus setzte sich gern auf seinen „Barhocker des Todes“, um uns Prinzipien von Techniken zu verdeutlichen. Markus und Roger sparten auch nicht an Scherzen und lustigen Sticheleien untereinander. Dabei gelang ihnen ein abwechslungsreiches, aufeinander aufbauendes Training, bei dem wir viel gelacht haben. Zum Ausklang bearbeiteten wir einmal am Tag unter Alwinas Anleitung unsere Faszien.

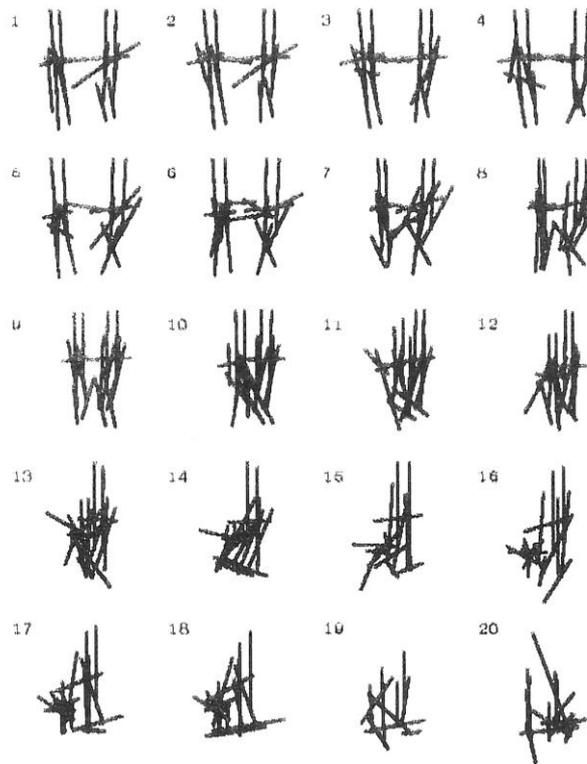
Als unsere Kräfte nachließen, erzählte uns Markus Hansen eine Trainingseinheit lang anschaulich vom Leben und Wirken des Begründers, gespickt mit interessanten, von ihm recherchierten Zusatzinformationen.

Die Versorgung mit sehr leckeren warmen Speisen am Mittag und Abend übernahm ein Catering-Service. Für das Frühstück sorgten die ansässigen Aikidoka. Was nicht gleich aufgegessen wurde, landete in der kleinen Küche direkt neben dem Dojo. Somit konnte man sich in den Trainingspausen noch stärken oder den Mitternachtshunger stillen. Der Abwasch wurde nach dem Essen gemeinsam erledigt. Freiwillige fanden sich immer und es war schon fast schwierig, einen Platz am Spülbecken oder ein Geschirrtuch zu ergattern.

Wer nach viereinhalb Stunden Training noch nicht genug hatte, ging nach dem Abendbrot noch einmal für eine Stunde auf die Matte. Beim ersten Spezialtraining dieser Art wurde Markus mit „Hast du schon deine Schlafanzughose an?“ begrüßt. Welches er, leicht genervt, mit „Das ist eine legere Freizeithose in modischer Streifen-Optik aus 100 % Baumwolle“ beantwortete. Offenbar wurde er noch mehrmals danach gefragt, diesen Satz hörten wir jedenfalls öfter und am Ende des Lehrganges konnten wir ihn alle auswendig.

Die Freizeit kam auch nicht zu kurz, der Mittwochnachmittag war trainingsfrei. Die ersten beiden Tage zeigten deutlich ihre Wirkung und wir waren froh, uns entspan-

nen zu können. Die einen taten dies am Badensee, die anderen bei einer Bauhausführung in Dessau. Aus dem Gymnastikraum des Bauhauses stammt auch das abgedruckte Rätsel. In Stäbetanzform wurde hier eine Aikidotechnik dokumentiert. Welche ist es?



07-08-2019 : Print #35118

Stiftung Bauhaus Dessau

Am Abend saß man noch gemeinsam in gemütlicher Runde und schaute ausgewählte Filme aus Rogers erlesener Filmekollektion oder historische Dan-Prüfungen an. Es wurden Gesellschaftsspiele gespielt oder man unterhielt sich.

Drei Aikidoka stellten sich am Samstag erfolgreich der Dan-Prüfung und erfreuten Prüfer und Zuschauer mit ihrer guten Kondition. Überraschend drängten Roger und Markus eine talentierte Blaugurtin aus dem Aikido Dojo Fläming e.V. dazu, endlich ihr Können bei einer Prüfung unter Beweis zu stellen. Die gezeigten Leistungen wurden abends beim gemeinsamen, leckeren Grillen gefeiert!

Wir dankten den zwei Trainern durch unsere motivierte Trainingsteilnahme und

am Ende des Lehrganges mit Applaus und Körben regionaler Köstlichkeiten. Für die tolle Organisation des Lehrganges, die freundliche Aufnahme in den liebenswerten Räumlichkeiten und die leckere Versorgung über das Catering hinaus bedankten sich die auswärtigen Teilnehmer beim ansässigen Verein mit einem Satz farbenfroher Pratzten und einem großen Applaus.

Für uns ist das Dojo in Düben schon jetzt das BUNDESLEISTUNGSZENTRUM AIKIDO. Die Räumlichkeiten werden gern für Aikido-Lehrgänge vermietet. Termine könnt ihr mit Alex unter riemer-buko@gmx.de vereinbaren.

*Marco Köhler und Henrike Schmidt,
KSC Motor Jena e. V.*



Ohne viel Kraft enorme Wirkung erzeugen

Am 30.08 und 01.09.2019 besuchten viele Aikidoka trotz des spätsommerlich heißen Tages den Landeslehrgang mit Heike Bizet, 4. Dan Aikido, in Hannover.

Freundlich empfangen vom Aikido-Verein Hannover e.V. begann das Training pünktlich zur gewohnten Zeit um 15.30 Uhr. Zu Beginn standen Dehnungsübungen an, die uns – begünstigt durch die heißen Temperaturen – bereits stark zum Schwitzen brachten. Anschließend zeigte uns Heike eindrucksvoll an verschiedenen Tech-

niken, z. B. Kote-gaeshi, Kote-hineri oder Koshi-nage-kote-hineri, dass es nicht viel Kraft bedarf, um eine hohe Wirkung zu erzeugen. Dies ermutigte vor allem die eher zierlichen Aikidoka unter uns, die eine sinnvolle Führung eines großen und starken Partners nicht wirklich mit Kraft erzwingen können.

Heike gestaltete den Lehrgang so kurzweilig, dass wir uns auch von der Musik der Feierlichkeit aus der Nachbarhalle nicht ablenken ließen. Vielmehr lockte das gemeinsame Training einige Kinder aus der Nachbarhalle an, die sich ganz ihrer Neugier hingeeben haben. Ist uns doch sehr am Nachwuchs im Aikido gelegen, konnten wir die kleinen Besucherinnen und Besucher aber leider (noch) nicht zum mittrainieren animieren.

Den Trainingstag rundete das gemütliche Beisammensein mit vielen netten Gesprächen im Restaurant „Vier Jahreszeiten“ in der Nähe ab. Der folgende Trainingsmorgen war zwar deutlich kühler, aber auch hier hat uns Heike wieder ordentlich zum Schwitzen gebracht. Im Vordergrund standen diesmal die Verteidigungen gegen Angriffe mit dem Messer. Nicht wenige von uns staunten, als sich Heike von ausgewählten Dan-Trägern mit einem echten



(Foto: Werner Musterer)

Tanto angreifen ließ. Hier konnte sie die Bedeutung von korrektem Abstand, sauberer Führung und Schutz der eigenen Gliedmaßen besonders gut demonstrieren.

Ein besonderes Highlight war, dass Heike während des Trainings nun auch einigen von uns ihr Tanto zum Angreifen überließ; natürlich unter Aufsicht und gebotener Vorsicht. Hier verdeutlichte sich der enorme Respekt vor der Waffe, vor allem, wenn man es in den eigenen Händen halten durfte. Die Konzentration wurde so automatisch erhöht und die technischen Ausführungen noch einmal deutlich präziser.

Zum Abschluss bedankten wir uns herzlich bei Heike und dem ausrichtenden Aikido-Verein Hannover e.V. für diesen besonders erlebnis- und lernreichen Landeslehrgang. Den Worten von Heike Bizet, dass man sich im AV Hannover familiär aufgehoben fühlt, können wir uns nur anschließen. Es macht immer wieder Spaß, in großer Runde gemeinsam zu trainieren.

*Stefan Renschke und Kevin Krämer,
SG Benefeld-Cordingen e. V.*



Die „richtige“ Technik

Welche Selbstverteidigungstechnik der Kampfkunst Aikido ist in welcher Situation die „richtige“? Es ist wohl die Technik, die in einer körperlichen Auseinandersetzung dazu verhilft, einen Angriff schadlos zu überstehen und den Angreifer abschließend zu kontrollieren. Wenn dies erfolgreich geschah, haben wir die richtige bzw. geeignete Technik zur Verteidigung gewählt.

Die Wahl der jeweiligen Verteidigungstechnik ist unter anderem abhängig von

- der Art des Angriffs (bewaffnet oder unbewaffnet),
- der Dynamik eines Angriffs und
- den Körpermaßen der Angreifer/-innen.

Letztendlich entscheidet aber immer der Nage, mit welcher Verteidigungsstrategie

er welche Technik anwendet. Dazu gehört, dass er sehr schnell eine sich anbahnende Angriffssituation als bedrohlich erfasst und daraufhin seine Vorgehensweise in einer der Situation angemessenen Form festlegt.

Für den fortgeschrittenen Aikidoka vermehrt sich naturgemäß die Auswahl an Techniken, die er im Laufe der Zeit erlernt hat und die er dann hoffentlich auch reflexartig einsetzen kann. Bekanntlich zeigt sich erst zum Ende einer körperlichen Auseinandersetzung bzw. Verteidigung, ob ein Aikidoka erfahren genug war und zur Beseitigung des Konflikts die hierfür geeignete Technik ausgewählt bzw. erfolgreich angewendet hat.

Grundsätzliches

Es ist gut, sich regelmäßig daran zu erinnern, dass sich die Techniken der Kampfkunst Aikido über Jahrhunderte entwickelten. Die uns jetzt bekannten und verwendeten Techniken des Aikido haben sich in früher Zeit bei unzähligen, lebensbedrohenden Kämpfen als tauglich erwiesen. Daher wurden diese in den zahlreichen Kampfschulen Japans von erfahrenen Meistern gelehrt und in ihre Kampfsysteme als geeignet aufgenommen.

Dagegen fanden Techniken keine weitere Berücksichtigung, die nicht an der Realität ausgerichtet waren und sich somit als ungeeignet erwiesen.

Im Laufe der Jahrhunderte wandelten sich zwar die Ausführungen der Techniken bezüglich ihrer Strenge und Zielsetzung, jedoch ihre Merkmale, welche die Techniken schon damals ausgezeichnet hatten, veränderten sich – wenn überhaupt – nur unbedeutend.

Vor diesem Hintergrund erscheint es bedenklich, wenn in der heutigen Zeit diese Techniken von fortgeschrittenen Schüler/-innen aber auch Meister/-innen mitunter als nicht wirkungsvoll eingestuft werden und wenn stattdessen zu „Varianten“ innerhalb der gelehrt Technikausführungen geraten wird.

Dabei wird dann jedoch sehr leicht übersehen, dass die individuell geänderten Technikausführungen meist zu einer Ver-

nachlässigung der für die Techniken typischen Merkmale führen.

Aus diesem Grund wird an dieser Stelle betont, dass eine korrekt ausgeführte und den Gegebenheiten angepasste Selbstverteidigungstechnik individuelle Veränderungen grundsätzlich nicht notwendig macht. Die Gründe, warum mitunter der Einsatz von „Varianten“ in Erwägung gezogen werden, müssen wir dagegen woanders suchen.

Besonderheit im Aikido

Der Grund liegt wohl an der Besonderheit, wie Aikido gelehrt und geübt werden muss, weil es sich beim Aikido um eine grundsätzlich waffenlose Form der Selbstverteidigung handelt, die Wettkämpfe als Leistungsmesser ablehnt. Daher unterliegt Aikido nicht so einschneidenden Reglements wie z. B. Judo oder Karate. Denn in den Wettkämpfen und in den Vorbereitungsphasen zu diesen, werden die Budoka in Gewichtsklassen und nach den Geschlechtern getrennt. Mit dieser Regelung wird erreicht, dass sich diese Budoka unter relativ gleichen Voraussetzungen in den sportlichen Wettkämpfen gegenüberstehen. So geraten diese eher selten in die „Not“, die gelernten Techniken wegen ungleicher Rahmenbedingungen zu ändern bzw. innerhalb von Technikabläufen nach Varianten zu suchen.

Im Aikido stellt sich dagegen eine ganz andere Situation dar, da hier bekanntlich jeder mit jedem trainiert, Große mit Kleinen, Dicke mit Dünnen, Junge mit Alten, Männer mit Frauen. Daher ist es unausweichlich, dass nicht wenige Aikidoka manchmal im partnerschaftlichen Rollenspiel an ihre Grenzen stoßen und an der Wirksamkeit der von den Lehrer/-innen vorgegebenen Techniken zweifeln.

Um dann dennoch die gestellte Aufgabe (Kontrolle des Uke) in dieser Situation erfüllen zu können, suchen die körperlich Benachteiligten mitunter nach abweichenden Lösungen („Varianten“), was fortgeschrittenen Aikidoka in der Regel keine allzu großen Probleme bereitet.

Hierzu exemplarisch zwei Beispiele:

Beispiel 1: Irimi-nage (Irimi)

Aufgrund des Größenunterschiedes gelingt es dem körperlich kleineren Nage nicht, den Uke soweit zu führen, dass dieser selbst am Nage vorbei ins „Hohlkreuz“ läuft und ohne erhöhten Druck von selbst rückwärtsfallen muss. Folglich bleibt der Uke nach der Angriffsaufnahme zwar leicht instabil, aber dennoch relativ aufrecht neben dem Nage stehen.

Als „Variante“ greift nun der Nage von hinten in den Kragen des Uke und zieht ihn in ein „leichtes Hohlkreuz“. Mit seinem freien Arm führt der Nage eine druckvolle Kreisbewegung am Kopf des Uke aus und lässt diesen abschließend über seinen inneren Oberschenkel hart fallen.

Diese Ausführung der Technik ist sehr effizient und wirkungsvoll.

Es handelt sich allerdings dann eher um einen Kokyu-nage und nicht – wie oft fälschlich angenommen – um einen „dynamisch“ ausgeführten Irimi-nage. Denn all die Merkmale, die für einen Irimi-nage kennzeichnend sind, finden wir in dieser alternativen Ausführung nicht mehr.

Beispiel 2: Tenchi-nage

Bei der Ausführung des Tenchi-nage geht es darum, die auf den Nage eindringende Angriffskraft zu teilen und eine Hälfte der Kraft nach unten (Erde) und die andere nach oben (Himmel) zu führen. Dabei bringt sich der Uke mit seinem Angriffsschwung – ohne dominierende Führung des Nage – selbst zum Fallen, weil der Nage mit dem Zurücknehmen seiner Hüfte den Weg für den Uke zum Durchlaufen ins „Hohlkreuz“ freimacht. Ist dies geschehen, dreht der Nage nur seine Hüfte in die ursprüngliche Position zurück und der Uke muss fallen.

Bei dieser korrekten Ausführung der Technik bleibt dem Uke meist nur die Möglichkeit, hart neben dem Nage zu fallen. Kann der Uke noch rückwärts abrollen, ist die Technik als Tenchi-nage nicht konsequent und somit fehlerhaft ausgeführt. Denn bei der Ausführung des Tenchi-nage verhält sich der Nage in der Endphase relativ passiv.

Erfahrungsgemäß ist es fast unmöglich, dass ein deutlich kleinerer Nage seinen größeren Uke mit einem Tenchi-nage in der oben geschilderten Form zu Fall bringt. Um zu einem Erfolg (also zur Überwindung seines Uke) zu gelangen, greift ein Nage oft zu folgender „Variante“: Der kleinere Nage führt seine zuerst gegriffene Hand sofort so stark nach unten (etwa vergleichbar mit einem Sumi-otoshi – Angriff: Kata-te-tori Gyaku-hanmi), dass bereits in dieser frühen Phase die Schulter des Uke schräg gestellt wird und dieser somit in eine instabile Position gerät.

Dann führt der Nage seinen anderen gefassten Arm nach oben und drückt dabei mit seinem Unterarm relativ stark gegen die obere Schulterseite. Mit einem zusätzlichen Vorwärtsschritt (Ayumi-ashi) bricht der Nage endgültig das Gleichgewicht des Uke, sodass dieser nur noch rück- oder vorwärts abrollen kann.

Auch diese Ausführung ist sehr effizient und somit wirkungsvoll. Jedoch handelt es sich wegen der fehlenden Merkmale, die für einen Tenchi-nage typisch und bezeichnet sind, auch bei dieser Ausführung tatsächlich um einen Kokyu-nage.

An dieser Stelle sei nochmals betont, dass die ursprünglich vorgegebenen Techniken, die mit „Varianten“ ergänzt wurden, durchaus wirkungsvoll und für die Selbstverteidigung bestens geeignet sind. Aber zur Gewährleistung „der Reinheit und Klarheit der Technik“ sollte von dem Aikidoka bewusst wahrgenommen werden, dass in diesen Fällen eine Veränderung der Technikform stattfindet. Dessen müssen sich insbesondere die Lehrer/-innen bewusst sein, wenn sie ihre Schüler/-innen an die Techniken heranführen.

Rahmenbedingungen

In der Regel treten die genannten Probleme im partnerschaftlichen Training auf, wenn von den Lehrer/-innen eine Technik vorgegeben wird, welche die Aikidoka trotz unterschiedlicher körperlicher Voraussetzungen ausnahmslos in der vorgezeigten Form zu trainieren haben. Weil hierbei diese Vorgaben unter den genannten Voraus-

setzungen in einigen Fällen nicht erfüllt werden können, behilft man sich mit Varianten, um – wie auch immer – den Uke am Boden zu hebeln oder zu werfen.

In dieser Lernphase besteht die Gefahr, dass die individuell „geänderten“ Techniken im Laufe der Zeit als „Basistechniken“ verinnerlicht und so unbedacht als solche auch trainiert werden. Noch bedenklicher wird es, wenn die Techniken in der falschen Weise auch gelehrt werden.

Aber unter welchen Umständen können wir nun eine korrekt ausgeführte Basistechnik praktizieren? Dies gelingt am besten, wenn Nage und Uke über die gleichen Körpermaße und den nahezu gleichen Leistungsstand verfügen. Dies ist wohl auch der Grund, warum bewusst oder unbewusst bei Dan-Prüfungen die Vorführungen der jeweiligen Katas von etwa gleich großen Aikidoka demonstriert werden.

Ebenso suchen sich die Lehrer/-innen zum schulmäßigen Vorstellen einer Technik vor der Trainingsgruppe – wenn möglich – gleich große Uke aus. Hier wird von den Akteuren wahrgenommen, dass unter diesen Voraussetzungen die besten Rahmenbedingungen vorliegen, um Techniken optimal und somit – entsprechend ihren typischen Merkmalen sowie den Elementen und Prinzipien des Aikido – anschaulich vorstellen und erklären zu können.

Daher dient eine Kata insbesondere zur Rückbesinnung auf den ursprünglichen Charakter und die damit verbundene Form der Ausführung einer Technik. Dabei hilft sie uns, uns in dem Wirrwarr der zahllosen und unterschiedlich praktizierten Technikausführungen zurechtzufinden. Katas erinnern uns an die aikidotypischen Ausführungen der Techniken und verhindern u. a. unbewusste Veränderungen hin zum Jiu Jitsu oder ungewollte Rückentwicklungen zum Aiki-Jujutsu.

Freies Angreifen

Das oben geschilderte Problem stellt sich dagegen weniger beim freien Angreifen (z. B. Randori), auch wenn der Nage von kleinerer Statur als sein Uke ist. Denn hier hat der Nage die Gelegenheit, sich

selbst die Techniken auszuwählen, die für seine körperliche Konstitution geeignet und erfolgversprechend sind. Hier wird ihm nicht vorgeschrieben, welche Techniken er anwenden soll. Der Nage hat nun den nötigen Freiraum, um nach seiner Wahl Basistechniken oder die nach seinem Bedarf geänderten Formen einzusetzen, ohne hierfür kritisiert zu werden.

Aus diesem Grunde empfiehlt es sich für Lehrer/-innen, zum einem den Aspekt des freien Angreifens im „normalen“ Training nicht zu vernachlässigen und zum anderen – wo möglich – grundsätzlich Aikidoka mit gleichen Körpermaßen im partnerschaftlichen Rollenspiel die Basistechniken miteinander erlernen zu lassen.

Vor diesem Hintergrund stellt sich auch die Frage, ob es sinnvoll ist, wenn Prüfer/-innen während einer Gürtel-Prüfung den Prüflingen „fremde“ Uke mit großen unterschiedlichen Körpermaßen zuweisen, damit die von ihnen vorgegebenen Techniken unter „erschwerenden Bedingungen“ demonstriert werden sollen.

Diese Vorgehensweise scheint vielleicht vertretbar bei Prüfungsfächern, in denen die Prüflinge (Nage) relativ frei auswählen können, mit welchen Techniken bzw. Ausführungen sie einem Angriff gegenüber treten (z. B. im freien Angreifen oder bei der Verteidigung gegen Waffen).

Dagegen scheint diese bewusste Prüfungerschwernis bei vorgegebenen Techniken und dem gleichzeitigen Auftrag, eine korrekte Basisform mit all ihren typischen Merkmalen vorzuführen, weniger sinnvoll und meines Erachtens gegenüber den Prüflingen nicht fair.

Fazit

Trainieren zwei Aikidoka, welche die gleichen körperlichen und technischen Voraussetzungen mitbringen, im partnerschaftlichen Rollenspiel, versteht es sich von selbst, dass beide auch die von ihren Lehrer/-innen vorgegebene Basistechnik, welche hoffentlich alle typischen Merkmale der Technik aufweist, in der vorgeführten Weise üben. Denn unter diesen genannten Voraussetzungen ist das korrekte Ausfüh-

ren der Basisform mit all ihren typischen Merkmalen immer möglich. Dies gilt selbstverständlich auch, wenn Frauen und Männer miteinander trainieren.

Es ist daher Aufgabe der Lehrer/-innen, wo personell möglich, ihre „Trainingspaare“ nach den gleichen, genannten Kriterien (Körpermaße, Leistungsstand) aufzustellen, um die Basistechnik unter Beachtung ihrer Merkmale einzuüben. Zudem sollten sie die Verteidigung gegen freies Angreifen – ohne Rücksicht auf die unterschiedlichen Körpermaße – nicht vernachlässigen. Dieses Üben muss nicht immer in der Form eines kräftezehrenden Randoris erfolgen.

In den Ausführungen der Selbstverteidigungstechniken des Aikido sollten die für eine Technik typischen Merkmale immer enthalten und erkennbar sein. Erst dann entsprechen diese auch den ihn zugeordneten Bezeichnungen.

Die Anzahl der Merkmale kann in den verschiedenen Techniken unterschiedlich sein.

Hierbei sind die deutschen Bezeichnungen der Techniken hilfreich, die in der Prüfungsordnung für Kyu-Grade des DAB (POK-DAB) aufgeführt sind. Denn aus diesen zusätzlichen Bezeichnungen lassen sich mitunter die Ausführungsformen sowie die Aufgabenstellungen erkennen, die mit der jeweiligen Technik gelöst werden sollen und die für diese kennzeichnend sind.

Wird von dieser Regelung abgewichen, bedeutet dies nicht automatisch, dass die individuell gestalteten Techniken nicht effizient oder „schlecht“ sind. Uns muss dabei nur bewusst sein, dass wir uns – wegen fehlender, typischer Merkmale – von einer Basisform entfernen. Beachten wir diesen Sachverhalt bei unserem ständigen Lernen nicht, so geht uns irgendwann das Gespür für die „Klarheit der Technik“ verloren.

Diesen Sachverhalt sollten Aikidoka wissen, wenn wieder einmal eine Technik „nicht klappt“ und wir verunsichert nach den Gründen hierfür suchen.

Wolfgang Schwatke,
TSV München-Milbertshofen e. V.



Bundeslehrgang in Bietigheim

Ziemlich genau drei Jahre lag der letzte Besuch von Aikido-Bundestrainer Alfred Heymann in Bietigheim zurück, als es am Freitagabend, dem 21. Juni, auf der Matte losging. Aus dem überschaubaren Teilnehmerfeld musste zunächst jemand für das Aufwärmen rekrutiert werden, da Alfred aufgrund einer Sportverletzung in seinem



Meister Alfred Heymann, 8. Dan

Bewegungsradius etwas eingeschränkt war. Drei Aikidoka teilten sich diese Aufgabe für die insgesamt vier Einheiten des Lehrgangs untereinander auf und gestalteten ein abwechslungsreiches Programm.

Sicherlich hatten sich die Ausrichter ein paar Teilnehmer mehr gewünscht, aber letztlich hatte auch niemand etwas gegen

den Platz auf der Matte und die Aufmerksamkeit des Trainers. Kote-hineri war der angekündigte Schwerpunkt und so ging es auch gleich los. Alfred strich heraus, wie viel das richtige, nämlich kreisförmige Ausweichen zum Gelingen der Technik beiträgt, weil es Ukes Griff erschwert und gleichzeitig Nage seine Togatana besser greifen lässt. Auch mit dem Jo wurde trainiert.

Samstag kam das Schwert ins Spiel. Hier standen weniger die Technik als vielmehr die Grundlagen im Vordergrund. Nach der Mittagspause bildeten Messertechniken den Schwerpunkt. Jedoch war es nicht die jeweilige Technik, sondern die ihr innewohnenden Prinzipien, auf die Alfred immer wieder aufmerksam machte. Besondere Beachtung fand die Ganzheitlichkeit der Bewegung, die Notwendigkeit, stets sein Zentrum in den Dialog mit Uke einzubringen. Greifen hingegen sollte Nage möglichst nicht, die Führung sollte ohne Festhalten und trotzdem sicher sein.

Nach dem gemütlichen Ausklang am Samstagabend wurde dann am Sonntag zur letzten Runde geläutet. Los ging es mit Kokyu-ho aus Zaho, später folgten verschiedene Techniken und mehr Dynamik.

Nicht nur durch sein meisterhaftes Können, sondern auch durch seine humorvolle Ansprache hielt Alfred die Teilnehmer bei bester Laune. Pünktlich um 12 Uhr mittags endete das Training und damit der Lehrgang. Lehrgangsleiter Arno Zimmermann vom Ausrichter JC Bietigheim bedankte

sich bei Alfred mit einem kleinen Präsent. Vor dem Heimweg stärkten sich noch alle gemeinsam mit einem Imbiss. Bis zum nächsten Jahr in Bietigheim!

Stefan Romer,
JC Bietigheim e. V.



Abschied von Meister Pierre Mansart

Leider hat Meister Pierre Mansart, 7. Dan der Fédération d'Aïkido Traditionnel (FAT), im Juni seinen langen Kampf gegen seine Krebserkrankung verloren. Einige Aikidoka des DAB kannten ihn von dem Pfingstlehrgang 2016 in Heidenheim oder von einem der vielen Lehrgänge der FAT in Frankreich.



Photo : F. NOIZÉE

Jeder der ihn kennenlernen durfte, wird sich an seine gute Laune, seine Freundlichkeit und seinen Humor während der verschiedenen Lehrgänge erinnern. Während seines Studiums in Bordeaux fing er 1975 an, bei Meister Daniel Brun (Gründer der FAT) Aikido zu trainieren, und war später auch Schüler von André Nocquet.

Sein Rat für das Aikido- und Waffentraining: „Hört nie auf zu spielen!“ Genauso waren seine Techniken, kreativ und verspielt aber trotzdem – oder vielleicht deswegen – effektiv! Er arbeitete viel mit leicht

verständlichen Bildern wie der Schlange, dem Jojo oder „Count Dooku“. Ob mit Bokken, Jo, Tanto, Tessen (Fächer) oder der leeren Hand, man war als Schüler so fasziniert, weil Meister Pierre so viel Spaß an der Sache hatte.

Nun ist er mit 62 Jahren viel zu früh von uns gegangen, aber er und seine Ideen werden in vielen Dojos weiterleben.

*Christian Oppel,
DJK Samurai-Flörsheim e. V.*



Die Hütte war ma(r)l wieder voll!

Der Termin für unseren Landeslehrgang mit Karl Köppel am 7. und 8. September 2019 war nicht nur ein Highlight in unserem Terminkalender. Wir sollten nicht enttäuscht werden.

Etwa 70 Teilnehmer hatten sich für unseren Lehrgang an diesem Wochenende angemeldet. Alle Teilnehmer bescheinigten uns im Anschluss ein „positives Feedback“ für unseren Lehrgang. Einzelne Teilnehmer sagten uns zudem, dass sie von der guten Stimmung auf unseren Lehrgängen fasziniert seien. Ein großer Zeitungsartikel in der „Marler Zeitung“ im Anschluss an unseren Lehrgang bestätigte dieses positive Feedback auch in vollem Umfang.

Nach einer kurzen Begrüßung ging es auch sofort los. Für die Erwärmung am Samstag hat uns Karl mit dem Stab ordentlich ins Schwitzen gebracht. Nachdem alle Gliedmaßen durchbewegt waren, wurden die Grundtechniken mit dem Stab geübt. Das „Üben der Grundtechniken“ zog sich wie ein roter Faden durch den gesamten Lehrgang. „Wenn du einen Shiho-nage oder Ude-osae machen kannst, dann führ' ihn aus. Alle anderen Techniken ergeben sich automatisch“, so das Mantra von Karl. Daneben gilt der Grundsatz: „Stören, stören, stören ...“, und: „Atemi einsetzen.“

Aus der Verteidigungsstellung von Uke ergeben sich viele Möglichkeiten zu weiteren Techniken. Von den Stabtechniken gelang Karl die „Brücke“ zu den verwandten Handtechniken. Es war verblüffend, wie ein Rad ins andere griff und sich die Techniken automatisch ergaben. Nach den waffenlosen Techniken folgte der Angriff mit dem Messer. Auch hier zeigte sich, dass, wenn der Shiho-Nage nicht korrekt ausgeführt wird und Uke sich herausdrehen kann, dann immer noch ein Kote-gaeshi inklusive einer sicheren Entwaffnung möglich ist. Ob Kote-mawashi, Kote-hineri, Koshi-nage oder Ude-garami, Karl gelang es immer wieder, die Teilnehmer mit seinen einfachen Bewegungen zu verblüffen. Es war wie ein Uhrwerk, eins kam zum anderen.

Anzumerken ist, dass ein Querschnitt durch alle Techniken gezeigt wurde, vom Gelbgurt- bis zum Dan-Grad. Alle Teilnehmer vom Weißgurt bis zum Schwarzgurt waren gefordert und kamen ordentlich ins Schwitzen. Durch seine „sympathische Art“ vermittelte Karl aber keinem Teilnehmer, dass er überfordert wurde. So hatten alle Teilnehmer ihren Spaß und konnten ausgiebig die „bekannten“ oder „unbekannten“ Techniken in Ruhe üben.

Der Sonntag begann mit einer knackigen Gymnastik. Karl gab zwar aus, man könne ruhig sitzen bleiben, aber das war eine Falle. Die Gymnastik im „Sitzen“ war eine schöne Kraftgymnastik, die den Teilnehmern ordentlich die Schweißperlen auf die

Stirn trieb. Im Anschluss wurden die Grundtechniken mit dem Schwert geübt. Es gab auch noch einige Bewegungsformen mit dem Schwert, die den Teilnehmern alles an Koordination und Konzentration abverlangte.

Es war immer schön mit anzusehen, wie Karl jeden Einzelnen abholte und ihn weiter inspirierte, und das immer vor dem Hintergrund, dass Anfänger und Fortgeschrittene miteinander trainierten. Nach den Schwerttechniken folgte noch ein „Potpourri“ aus ausgewählten Techniken. Ob Aiki-otoshi, Tenchi-nage, Kokyu-nage oder Sumi-otoshi: Nichts war vor Karl sicher. Trotz dieser wirklich schwierigen Techniken konnten sich die Anfänger und Fortgeschrittenen an dieser Vielzahl von Techniken austoben.

Karl hat es geschafft, in einem Lehrgang alle Hand- und Waffentechniken zu vereinen. Wie immer ging dieser Lehrgang auch diesmal viel zu schnell zu Ende und es bleiben eine Menge offener Fragen. Ein Grund mehr, Karl noch einmal zu uns einzuladen. Es soll ja noch einige schöne Hotels in Marl geben. Wir würden uns jedenfalls freuen.

Das Lehrgangsgeschenk bestand aus einigen Spezialitäten aus dem Ruhrgebiet (verschiedene Biere, Likör, einem T-Shirt „Ma(r)locher“). Ich als „Niederrheiner“ war dieses Mal außen vor. Vielleicht klappt es ja das nächste Ma(r)l.

*Klaus Michelbrink,
DJK Germania Lenkerbeck e. V.*

道



(Fotos: Kai Heiduschke)

Wandeln auf den Spuren der Samurai

Samurai-Gasshuku (合宿) – ein Ort, an dem etwas gemeinsam erarbeitet wird

In diesem Jahr fand das Camp zum 17. Mal statt. 65 Aikidoka folgten der Einladung zum Samurai-Camp in Scharbeutz. Auch in diesem Jahr wurde gemeinsam an Themen rund um das Aikido und die japanische Kultur gearbeitet, sowohl körperlich als auch mental, mit und auch ohne Übungswaffen.



Der Weg und nicht das Ziel hatte Vorrang.

Der Einblick in andere Kulturen scheint in der heutigen Zeit besonders wichtig zu sein. Ein Perspektivenwechsel in andere Denkweisen sorgt letztendlich für Deeskalation und eine gute Konfliktlösung, bei der auch noch beide Parteien ihr Gesicht wahren können. Der Weg der geistigen Harmonie wurde beim Samurai-Camp intensiv beleuchtet. Mobbing-Situationen aus dem Schulalltag wurden in Rollenspielen nachgestellt und Lösungen im Sinne des Aikido erarbeitet. Dies machte den Kindern und Jugendlichen sichtlich Spaß.

Aber auch eine andere Form des Zusammenlebens, also anders als zu Hause

in festen Wänden, sorgte für eine neue Sichtweise. Die Begriffe Respekt und Toleranz fanden auf einmal eine andere Bedeutung. Und auch das Kennenlernen neuer Freunde und das Intensivieren von Freundschaften standen im Vordergrund.

Die partielle Mondfinsternis sorgte für eine spätere Nachtruhe. Alle Teilnehmer/-innen des Camps waren an diesem Naturereignis sehr interessiert.

Von Tag zu Tag wuchs die große Aikidogruppe zusammen. Groß und Klein trafen sich beim zwanglosen Miteinander, beim Freispiel, der Kalligrafie, dem Origami, dem Gipsmaskenbasteln, dem Slacklining und

auch beim Lego. Gemeinsame Interessen wurden gefunden und neue Anregungen angenommen und ausprobiert.

In diesem Jahr war der Kontakt zueinander intensiver, da die Gesamtgruppe etwas kleiner als sonst üblich war. Leider waren die Temperaturen am Anfang der Woche niedriger als in den Vorjahren, so war die Betei-

ligung beim Fröhschwimmen nicht so stark.

Ein Höhepunkt war auch in diesem Jahr der Besuch des Hansaparks. Hier konnten die Aikidoka in einer selbst gewählten Gruppe die Fahrgeschäfte, aber auch den Kletterpark oder das Bootfahren und vieles mehr austesten. Die Aikidoka waren alle diszipliniert und pünktlich wieder am Treffpunkt zur Rückfahrt zum Zeltlager.

Ein schönes Foto im Strandkorb des Hansaparks zeugt von der tollen Gemeinschaft des Samurai Camps 2019.

Lilo Schümann,

Mitglied des Vorstands der Jugend des DAB





Gratulation!

Über den Sommer fanden zwei Dan-Prüfungstermine auf den Bundeswochenlehrgängen und ein weiterer anlässlich des Lehrgangs in Düben statt.

Die Prüfungskommissionen setzten sich zusammen aus: Martin Glutsch (7. Dan, Vors.), Werner Lättig und Claus-Dieter Sonnenberg (jeweils 5. Dan); Markus Hansen (Vors.), Alfred Haase und Rüdiger Scholz (jeweils 5. Dan); Alfred Heymann (8. Dan, Vors.), Werner Ackermann und Damian Magiera (jeweils 5. Dan) sowie Roger Zieger (6. Dan, Vors.), Markus Hansen (5. Dan) und Alexander Riemer (3. Dan).

Wir gratulieren herzlich:

zum 4. Dan:

Drewitz, Frauke *AC Lübeck*
Reck, Thorsten *Bushido Amorbach*

zum 3. Dan:

Bakan, Bernhard *TSG Stuttgart*
Hefner, Rüdiger *1. Bruchsaler BC*
Hillenbrand, Sebastian *1. Bruchs. BC*
Leschok, Peter *SC Bobenheim-Roxh.*
Wohlert, Christoph *Budo-Klub Akamon*

zum 2. Dan:

Edelmann, Sven *PSV Kiel*
Kraft, Moritz *Post Südstadt Karlsru.*
Stolz, Michael *VfL Sindelfingen*
Verschl, Mario *TSG Stuttgart*

zum 1. Dan:

Crespi, Reinhard *Takebayashi Dojo*
Dittus, Marina *SV Böblingen*
Romer, Stefan *JC Bietigheim*
Thiemig, Michael *Aikido-Circle-Süd*

Lernkartenset Aikido

99 AIKIDO Wörter japanisch /deutsch von Leo Beck

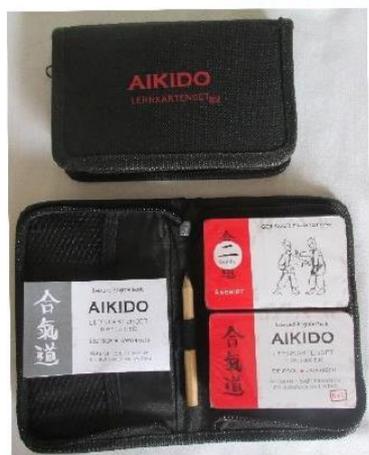
Die wichtigsten Begriffe, die jeder Aikidoka können muss

Spielerisch mit Spaß schnell gelernt, alleine, zu zweit oder in der Gruppe

Lehrhilfsmittel für Übungsleiter in hochwertiger Qualität

Als Geschenk, Belohnung, Motivation, Kommunikationsmittel

für Kinder und Erwachsene, Eltern und Übungsleiter



jetzt bestellen unter
mail@aikido-beck.de

Preis 25€ incl. Versand

-20% bei Abnahme
von 10 und mehr.

Siehe auch
www.aikido-beck.de

Kote-mawashi tenkan (mit Stab geführt)

von Bundestrainer Martin Glutsch, 7. Dan

Ausgangsposition: Jo-hidari-kamae



(1)

Öffnen der Position, damit Uke nach dem Jo greifen kann.



(2)

Führen der Jo-Spitze aus Sicht von Uke nach vorne in Schulterhöhe von Uke.



(3)

Nage geht unter dem Jo an der linken Körperseite von Uke vorbei, löst die rechte Hand und setzt sie neben die linke, sodass beide Daumen zueinander zeigen.



(4)



(5)



(6)

Ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses dreht sich Nage um 180 Grad, führt die Stabspitze in einer kreisförmigen Bahn vor dem Zentrum von Uke nach unten neben seine rechte Körperseite und nimmt dabei seinen rechten Fuß zurück.



(7)



(8)



(9)

Vor Erreichen der Endposition wird während der kreisförmig ausgeführten Bewegung die am Stab befindliche linke Hand von Uke „für“ Kote-mawashi fixiert; die linke Hand von Nage umgreift mit dem Daumen unten Ukes Hand und den Stab, sodass die Finger von Nage jene von Uke festhalten.



(10)



(11)

Nahezu gleichzeitig wird der Uke zugewandte Stabteil in Richtung Kopf und in der Folge an diesem vorbei geführt.



(12)

Dadurch entsteht Kote-mawashi.



(13)

Uke weiter kreisförmig zu Boden führen. Die „Entwaffnung“ erfolgt über die Daumenseite von Ukes Hand (die Handkante bildet eine Kippleiste).

Die nachfolgende Bodenkontrolle von Uke ist durch einen angedeuteten Kote-hineri möglich.



(14)



PX

PHOENIX
BUDOSPORT

PHOENIX BudoSport GmbH & Co KG
Westkirchener Str. 90, 59320 Ennigerloh
Fon 0 25 24 / 267 92 80
Info@phoenix-budo.de
www.phoenix-budo.de

Das Schwert (Bokken) im Aikido-Unterricht

Überlegungen zur Bereicherung des Aikido-Unterrichts durch Nutzung des Bokken

Ausschnitte aus der Zulassungsarbeit für die Prüfung zum 5. Dan Aikido von Alfred Haase, Bramfelder SV e. V. (2017)

(Fortsetzung)

10.3 Irimi-nage

Die folgenden Übungsbeispiele zeige ich parallel sowohl mit als auch ohne Schwerter. Die zeitliche Übereinstimmung einer Technikfolge zwischen beiden ist nicht immer gleich. Ich hatte bei den nacheinander folgenden Fototerminen nicht immer die tatsächlich gleichen Positionen erreicht. Die Gleichförmigkeit der Bewegung mit und ohne Waffen ist trotzdem erkennbar.

Der Irimi-nage ist neben dem Shiho-nage eine der elementarsten Techniken im Aikido. Er darf daher als Beispiel nicht fehlen.

10.3.1 Irimi-nage, direktes Eintreten (Angriff Shomen-uchi)

Mit dem Angriff wird die Linie verlassen. Das verteidigende Schwert muss den Angriff (Shomen-uchi) von der Öffnung nach rechts hin zur linken Seite unterlaufen (Bilder 1 und 2). Das herabschneidende Schwert bzw. die Hand wird in Schlagrichtung seitlich begleitet (Bild 3). Dadurch wird eine Bewegung von Uke weiter nach vorn gefördert. In einem Bogen geht das Schwert schräg zum Oberkörper mit Druck auf das Zentrum, oder beim Taijutsu der Arm seitlich am Kopf vorbei (Bilder 4 und 5).

Auch hier ist ganz deutlich die stetige Ausrichtung zum Zentrum von Uke bis zum Abwurf erkennbar.





10.3.2 Irimi-nage, mit vorherigem Ausweichen (Angriff Shomen-uchi)

Im Gegensatz zur direkten Form folgt diese eher den Kreisbewegungen.

Nach der Grundposition erfolgt die erste Kontaktaufnahme bereits im ersten Ansatz des Angriffs, dem Heben des Schwertes oder der Hand zum Shomen-uchi (Bilder 1 und 2). Mit einem Schritt über links nach vorn wird eine Position hinter dem Partner erreicht (Position Ura Bild 3). Uke wird dazu „eingeladen“, sich weiter Nage zuzuwenden (Bild 4). Das ist die Energie, die Nage benötigt, um diese auf Uke in Form des Irimi-nage zurückzuführen (Bilder 5 und 6).

Das Schwert bzw. die Hände werden immer vor dem eigenen Zentrum gehalten.





Anmerkung: Die teilweise etwas anderen Positionen hier und bei den folgenden Beispielen zwischen den Techniken mit und ohne Waffen resultieren aus den unterschiedlichen Distanzen.

10.4 Kote-gaeshi (Angriff Shomen-uchi)

Diese Kata Ken tai Ken mag ich besonders gern. Hier wird gezeigt, wie das angreifende Schwert die ganze Zeit mit dem parierenden unter Kontrolle gehalten wird. Der Angreifer hat zu keinem Moment die Möglichkeit, in Richtung Nage zu schneiden. Auch die annähernde Gleichförmigkeit der Bewegung ist sehr gut erkennbar.

Nach der Grundposition (Bild 1) erfolgt der erste Kontakt bereits im Ansatz des Zuschlagens zum Shomen-uchi. Nage hat dabei bereits die Angriffslinie seitlich verlassen (Bilder 2 und 3). Die nächste Position ist neben dem Partner. Beide blicken in die gleiche Richtung (Bild 4). Der Abwurf zum Kote-gaeshi erfolgt genau auf das Zentrum von Uke zu (Bilder 5 und 6).





Weitere Möglichkeiten, Handtechniken mit einem Bokken auszuführen, gibt es natürlich sehr viel mehr. Noch mehrere hier aufzuzeigen sprengt diese Ausarbeitung und würde die Seitenzahl weit nach oben schnellen lassen. Hier noch einmal der von Toshiro Suga oft erwähnte Satz: „Wenn deine Techniken nicht funktionieren, nimm ein Bokken in die Hände und führe diese damit aus.“ Hier ist dann die Vorstellungskraft gefragt: Wie würde ein Schwert zu führen sein, um gerade den richtigen Bewegungsablauf durchzuführen. Danach gilt nur noch auszuprobieren.

11. Resümee

Langes und ausdauerndes Training im Aikido wird uns immer weiter voranbringen. Dies kann mit oder auch ohne Hilfe des Bokken geschehen. Das Resultat entsteht hauptsächlich über die Intensität unserer Mühen auf dem Weg des Aiki. Ein Bokken ist nur ein Hilfsmittel auf diesem Weg. Der Nachteil ist aber: Wenn ich mich dieses Hilfsmittel bedienen möchte, bedarf es weiterer Mühen. Auch der Umgang damit will erlernt sein.

Als letzte Empfehlung für einen am Umgang mit dem Bokken interessierten Aikidoka empfehle ich das Lehrvideo von Morihiro Saito „Aiki-ken“. Auch dieses ist mittlerweile bei YouTube eingestellt

道



Wichtige Termine

14. Oktober 2019: Meldeschluss zum Trainer-C-Weiterbildungslehrgang vom 29.11. – 01.12.2019 in Bad Blankenburg

20. Oktober 2019: Meldeschluss zum BL am 09./10.11.2019 in Kirchheim/Teck

1. November 2019: Meldeschluss zum BL am 07./08.12.2019 in Bad Malente

23. November 2019: Meldeschluss zum BL am 07./08.12.2019 in Dortmund

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 9./10. November 2019 in Kirchheim/Teck

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e.V.

Ausrichter: Aikido-Abteilung des VfL Kirchheim unter Teck

Lehrer: Martin Glutsch, 7. Dan Aikido, Bundestrainer

Lehrgangsleiter: Stefano Lenarduzzi, E-Mail: technik@aikido-kirchheim.de

Lehrgangsort: Konrad-Widerholt-Halle, Armbruststraße, 73230 Kirchheim/Teck; Lagebeschreibung und Routenplaner im Internet unter: www.aikido-kirchheim.de → Training → Trainingsort

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu Aikido mit gültigem Aikido-Pass. Gäste anderer Verbände ab 1. Kyu Aikido sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: Ude-nobashi, Koshi-nage, Bewegungsverwandtschaften; Rest nach Maßgabe des Lehrers. Es werden insgesamt **2 TE** der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Samstag, den 09.11.2019: 15 – 17.15 Uhr Aikido-Training

Sonntag, den 10.11.2019: 10 – 12.15 Uhr Aikido-Training, anschließend Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 10 Euro erhoben. Falls nur ein Tag besucht wird: 5 Euro (bitte passend mitbringen).

Unterkunft: Bitte selbst organisieren; eine Übernachtung im Dojo ist nicht möglich.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung (per E-Mail) über den zuständigen Verein beim Lehrgangsleiter unter Angabe von Name, Vorname und Aikido-Grad möglich. Meldeschluss: **20.10.2019**

Eine Teilnahme am gemeinsamen Abendessen ist nur möglich, wenn sie bei der Anmeldung schon mit angemeldet wurde, da die Anzahl der Sitzplätze (35) begrenzt ist. Es besteht allerdings die Möglichkeit auf eigene Faust in der Stadtmitte auf Suche zu gehen.

Wichtig: Es erfolgt eine kurze E-Mail-Rückmeldung von uns. Bitte von eurer Seite nachfassen, falls die Rückmeldung ausbleibt.

Wir wünschen allen, die am Lehrgang teilnehmen, eine gute Anreise, sowie viel Spaß und Erfolg beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Stefano Lenarduzzi,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Trainer-C-Weiterbildungslehrgang vom 29.11. – 01.12.2019 in Bad Blankenburg

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e. V. (DAB)

Ausrichter: Aikido-Verband Thüringen e. V.

Lehrer: Bundesreferent Lehrwesen und andere

Lehrgangsleiter: Dr. Dirk Bender, Am Kötschauer Weg 49, 99510 Saaleplatte;
Tel. 036425 / 204921, Fax: 036425 / 204922, E-Mail: lehrwesen@aikido-bund.de

Lehrgangsort: Landessportschule, Wirbacher Straße 10, 07422 Bad Blankenburg;
Tel. 036741 / 620, Fax: 036741 / 62510, www.sportschule-badblankenburg.de

Teilnahmeberechtigt: Inhaber der Trainerlizenz C Aikido des DAB (mit Vorrang für Inhaber, deren Lizenz 2019 ausläuft)

Lehrstoff: Vertiefung und Erweiterung von Themenbereichen gemäß OTC-DAB etc.

Zeitplan:

Freitag, den 29.11.2019: bis 17 Uhr Anreise, anschließend Erledigung der Formalitäten; 18 Uhr Abendessen, 19 – 20.30 Uhr Unterricht. Der weitere Zeitplan wird bei Lehrgangsbeginn verteilt.

Samstag, den 30.11.2019: Unterricht in Theorie und Praxis

Sonntag, den 01.12.2019: Unterricht in Theorie und Praxis, Abreise nach dem Mittagessen

Leistungen: Der DAB übernimmt die Kosten für die Lehrer, den Lehrgangsleiter und die Organisation des Lehrganges.

Lehrgangsgebühr: Eine Lehrgangsgebühr wird nicht erhoben. Unterrichtsmaterialien werden nach Möglichkeit gestellt oder zum Selbstkostenpreis abgegeben.

Unterkunft: Die Teilnehmer werden in der Sportschule untergebracht und gepflegt. Die Kosten hierfür sind auf das Konto DAB-BLA Dr. Dirk Bender, **IBAN DE13 8207 0024 0535 9344 00** zu überweisen (Verwendungszweck: „TrC-WB Nov_2019, Vereinsname, Teilnehmername“) und betragen bei Gewährung von Vergünstigungen 120 €/Person im 2-Bett-Zimmer, soweit in der Teilnahmebestätigung kein anderer Betrag genannt wird. Bei Inanspruchnahme eines Einzelzimmers erhöhen sich die Übernachtungskosten um 5 €/Nacht (gesamt 130 €/Person).

Verpflegung: Für Teilnehmer, die keine Unterkunft in Anspruch nehmen wollen, besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an der Verpflegung in der Sportschule.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben), Überweisung der Unterbringungskosten bis zum Anmeldeschluss und schriftlicher Bestätigung möglich. Die Anmeldung muss folgende Angaben enthalten: Name, Vorname, Adresse, Telefon, E-Mail-Adresse, Verein, Aikido-Landesverband, Aikido-Grad, Lizenznummer, Gültigkeitsdauer der Lizenz.

Lizenzverlängerung: Für die Verlängerung der Lizenz sind weitere Voraussetzungen zu erfüllen. Es sei auf die OTC-DAB (Ziffer 4.4.2) verwiesen. Die Lizenzverlängerung kann im letzten Quartal der Gültigkeit beim BLA beantragt werden.

Meldeschluss: Die Anmeldung und Überweisung der Kosten werden bis spätestens **14.10.2019** erbeten. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Berücksichtigung von Gästen, die nicht am Trainerlehrgang teilnehmen, ist nicht möglich. Bei Verhinderung wird um sofortige Mitteilung an den Lehrgangsleiter erbeten, damit der Platz anderen Interessenten zur Verfügung gestellt werden kann. Andernfalls müssen die Ausfallkosten in Rechnung gestellt werden.

Wir wünschen allen Lehrgangsteilnehmerinnen und -teilnehmern eine gute Anreise sowie viel Erfolg und Freude beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik)*

*Dr. Dirk Bender,
Bundesreferent Lehrwesen*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 7./8. Dezember 2019 in Dortmund

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e. V.

Ausrichter: Aikido-HBG Dortmund e. V. und DJK Oespel-Kley Dortmund e. V.

Lehrer: Karl Köppel, 8. Dan, Vizepräsident (Technik) des DAB, TK-Mitglied

Lehrgangsleiter: Hubert Luhmann, Tel.: 0151 / 22113188,
E-Mail: hubert.luhmann@t-online.de

Lehrgangsort: Sporthalle Kleybredde 38, 44149 Dortmund

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu Aikido mit gültigem Aikido-Pass. Gäste anderer Verbände ab 1. Kyu Aikido sind herzlich willkommen.

Lehrstoff: Kote-mawashi, Tekubi-osae, Verkettungen, Rest nach Maßgabe des Lehrers. Es werden insgesamt **2 Trainingseinheiten** der Gruppe A gem. VOD-DAB vermittelt.

Zeitplan:

Samstag, den 07.12.2019: 15.30 – 18 Uhr Aikido-Training, anschließend auf Wunsch gemeinsames Essen und gemütliches Beisammensein

Sonntag, den 08.12.2019: 9.30 – 12 Uhr Aikido-Training, Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 10 € erhoben.

Unterkunft: Es wird gebeten, die Unterkunftsreservierungen selbst vorzunehmen. Eine Übernachtung im Dojo ist nicht möglich.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach schriftlicher Anmeldung (per E-Mail) über den zuständigen Verein/Abteilung beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben) unter Angabe von Name, Vorname, Aikido-Grad und ggf. Wunsch zur Teilnahme am Abendessen möglich. Die Anmeldung gilt automatisch als bestätigt, wenn keine separate Absage erfolgt.

Meldeschluss: Die Meldung muss bis spätestens **23.11.2019** erfolgt sein.

Wir wünschen allen, die am Lehrgang teilnehmen, eine gute Anreise sowie viel Spaß und Erfolg beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Hubert Luhmann,
Lehrgangsleiter*

Einladung zum Bundeslehrgang des DAB am 7./8. Dezember 2019 in Bad Malente-Gremsmühlen

Veranstalter: Deutscher Aikido-Bund e. V.

Ausrichter: Aikido-Verband Schleswig-Holstein e. V.

Lehrer: Dr. Hans-Peter Vietze, 7. Dan Aikido

Lehrgangsleitung: Pieter Genzow, Brügger Chaussee 33, 24582 Wattenbek;
pieter.genzow@aikidoverein-wattenbek.de

Lehrgangsort: Budo-Zentrum im Sport- und Bildungszentrum (SBZ) des LSV SH,
Eutiner Straße 45, 23714 Bad Malente-Gremsmühlen
(siehe: www.lsv-sh.de/index.php?id=22)

Teilnahmeberechtigt: alle Aikidoka des DAB ab 1. Kyu Aikido mit gültigem Aikido-Pass. Gäste anderer Verbände ab 1. Kyu Aikido sind im Rahmen freier Plätze herzlich willkommen.

Lehrstoff: Schwerpunkt: Kote-mawashi, Tekubi-osae, Verkettungen; Rest nach Maßgabe des Lehrers

Es werden insgesamt 2,5 Trainingseinheiten der Gruppe A gemäß VOD-DAB (= 5,75 Zeitstunden) angerechnet.

Zeitplan:

Samstag, den 07.12.2019: bis 14 Uhr Anreise und Zimmerverteilung, 14.30 – 16.45 Uhr Aikido-Training, 18 – 18.30 Uhr Abendessen, 19.30 – 21 Uhr Aikido-Training; anschließend gemeinsame Runde im Kaminzimmer

Bei Veröffentlichung der Ausschreibung stand nicht fest, ob die Kantine im SBZ Malente am Samstagabend bewirtschaftet wird. Es wird empfohlen, vorsorglich eine eigene Getränkeversorgung zu organisieren.

Sonntag, den 08.12.2019: 8 – 9 Uhr Frühstück, 9 – 11 Uhr Aikido-Training, 12 – 12.30 Uhr Mittagessen; anschließend Verabschiedung und Abreise

Lehrgangsgebühr: Es wird eine Lehrgangsgebühr in Höhe von 20 Euro erhoben. Die Kosten für Reise und Unterkunft sowie Verpflegung sind von den Aikidoka zu tragen.

Unterkunft: Im Sport- und Bildungszentrum sind 30 Unterbringungsplätze der Gruppe Premium reserviert. Der Aufenthaltspreis im SBZ beträgt für Übernachtung und Vollverpflegung (Doppelzimmer mit Dusche/WC; Samstagnachmittag bis Sonntagmittag im Premiumzimmer

- für Erwachsene: 60 Euro
- für Jugendliche (unter 27 J.): 52 Euro
- Einzelzimmerzuschlag: 12 Euro

externe Unterbringung: www.malente-tourismus.de/malente/

Verpflegung ist im SBZ über die Lehrgangsleitung bei der Anmeldung buchbar.

Meldungen: Die Teilnahme am Lehrgang ist nur nach Anmeldung (möglichst per E-Mail) über den zuständigen Verein beim Lehrgangsleiter (Anschrift siehe oben) unter Angabe von Name, Vorname, Geburtsdatum, Aikido-Grad, Unterbringung im SBZ (ja/nein, ggf. Einzelzimmer/Zimmerpartner). Die Teilnahmebestätigung erfolgt nach dem Meldeschluss.

Die Zuteilung der Zimmer erfolgt bei Lehrgangsbeginn. Es besteht kein Anspruch auf eine bestimmte (angeforderte) Zimmerkategorie. Die Übernachtungsplätze im SBZ Malente werden in der Reihenfolge des Zahlungseinganges (Lehrgangsgebühr und Kosten für Unterbringung/Verpflegung) auf dem Konto des AVSH-TL vergeben. Bitte bei den Überweisungen den Vereins- und Teilnehmernamen vermerken.

Kontoverbindung: AVSH, Technischer Leiter,
IBAN DE48 2006 9130 0020 1441 50, BIC GENODEF1BBR

Meldeschluss: Die Meldung muss bis spätestens **01.11.2019** erfolgt sein.

Wir wünschen allen, die am Lehrgang teilnehmen, eine gute Anreise sowie viel Spaß und Erfolg beim Lehrgang.

*Dr. Barbara Oettinger,
Präsidentin des DAB*

*Karl Köppel,
Vizepräsident (Technik) des DAB*

*Pieter Genzow,
Lehrgangsleiter*

Deutscher Aikido-Bund e. V.

Lehrgangsplan 2020 – Ergänzungen (Stand: August 2019; Änderungen vorbehalten)

Datum	Veranstaltung / Inhalt	Ausrichter / Ort	Lehrer / Prüfer
21. – 23.02.2020	Aikido-Trainer-C-Weiterbildungslehrgang	DAB / Frankfurt	Lehrer gemäß Einladung des BLA
01. – 06.03.2020	Aikido-Trainer-C-Fachlehrgang 1 für Trainer-Anwärter/-innen	DAB / Bad Blankenburg	Lehrer gemäß Einladung des BLA
19. – 21.06.2020	Aikido-Trainer-C- Weiterbildungslehrgang	AVBW / Ruit	Lehrer gemäß Einladung
20. – 25.09.2020	Aikido-Trainer-C-Fachlehrgang 2 für Trainer-Anwärter/-innen	DAB / Bad Blankenburg	Lehrer gemäß Einladung des BLA
04. – 06.12.2020	Aikido-Trainer-C- Weiterbildungslehrgang	DAB / Bad Blankenburg	Lehrer gemäß Einladung des BLA

Dr. Dirk Bender, Bundesreferent Lehrwesen

合氣道

Impressum

Herausgeber: Deutscher Aikido-Bund e. V. (DAB)
Verantwortlich: Manfred Ellmaurer, Bundesreferent IR des DAB;
Lerchenweg 4, 73547 Lorch, Tel.: 07172 / 8991;
E-Mail: aikido.aktuell@aikido-bund.de
Satz und Layout: Manfred Ellmaurer, Dres. Barbara und Thomas Oettinger;
Geschäftsstelle des DAB, Kantstr. 7, 73655 Plüderhausen

Abdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des DAB. Die namentlich gekennzeichneten Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder.

Die letzte Erkenntnis:

„Nach meinem Verständnis läuft der Wurf nicht über den Hebel, sondern darüber, dass er funktioniert.“

(Erläuterung während einer Videoanalyse beim Bundeswochenlehrgang III in Bad Blankenburg)

Redaktionsschluss für „aikido aktuell 1/2020“:

1. Dezember 2019